

Järfälla Basket

Åldersgrupp 6-9 år

För att ni som coach ska hitta tips för att träna barn kommer jag nedan att presentera effektiva sätt för att utveckla barnen till bra basketspelare.

I åldrarna 6-9 år ska det vara kul och man ska i en rolig miljö aktivera sig.

. Håll det roligt:

⇒ Fokusera på att göra sessionerna roliga och engagerande för barnen. Använd spel, stafetter och aktiviteter för att lära ut basketfärdigheter på ett lekfullt sätt.

⇒ Lägg till färgglada kottar, små hinder och andra rekvisita för att göra övningarna mer intressanta.

. Korta uppmärksamhetsintervall:

⇒ Förstå att små barn har svårt för långa genomgångar. Håll instruktionerna korta och dela upp övningen i korta, hanterbara segment.

⇒ Roter genom olika aktiviteter för att behålla deras intresse.

. Grundläggande färdigheter:

⇒ Betona grundläggande färdigheter som dribbling, passning, skjutning och grundläggande fotarbete.

⇒ Använd åldersanpassad utrustning som mindre basketbollar för att göra det lättare för barnen att hantera.

. Positiv förstärkning:

⇒ Erbjud positiv förstärkning och uppmuntran. Beröm ansträngning snarare än bara resultat.

⇒ Ha en positiv och tålmodig attityd, eftersom små barn fortfarande lär sig och utvecklar sina färdigheter.

. Team Building:

⇒ Lär ut grundläggande begrepp om lagarbete och samarbete. Enkla övningar och spel som involverar passningar och att arbeta tillsammans kan hjälpa till att bygga upp dessa färdigheter.

⇒ Roter spelare genom olika positioner för att ge dem en väl avrundad upplevelse.

. Säkerheten först:

⇒ Prioritera säkerheten genom att se till att spelområdet är fritt från faror. Använd åldersanpassad utrustning för att minimera risken för skador.

⇒ Lär ut vikten av att värma upp och kyla ner för att tidigt införa goda vanor.

. Variation i aktiviteter:

⇒ Blanda dina övningar med en mängd olika aktiviteter. Använd spel, övningar och färdighetsutmaningar för att hålla saker intressanta.

⇒ Inför grundläggande basketregler gradvis, allt eftersom de blir mer bekväma med spelet.

. Föräldrarnas engagemang:

⇒ Uppmuntra föräldrarnas engagemang genom att bjuda in dem att titta på övningar eller till och med delta i vissa aktiviteter. Detta hjälper till att skapa en stödjande gemenskap runt teamet.

. Enkla övningar:

⇒ Designa enkla och åldersanpassade övningar som fokuserar på koordination, balans och grundläggande motorik.

⇒ Dela upp komplexa färdigheter i mindre delar, så att barnen kan bemästra varje komponent innan de går vidare till nästa.

. Vara rörlig:

⇒ Var flexibel och anpassa din coachningsstil utifrån barnens individuella behov och förmågor. Varje barn är unikt, och vissa kan utvecklas snabbare än andra.

I den här åldern är det primära målet att främja en kärlek till spelet, främja fysisk aktivitet och hjälpa barn att utveckla grundläggande motoriska färdigheter. Håll stämningen positiv och se till att barnen lämnar varje pass med leenden på läpparna.

Åldersgrupp från 10-12 år

Att träna basketidrottare 10,11 och 12 år måste ha ett mer kollektivt förhållnings sätt som betonar individuell kompetensutveckling, basket IQ och övergripande förståelse för spelet; utan att använda zonförsvar, skärmar, uppsättningar och specifik roll i anfall.

Här är några idéer:

. Grundläggande övningar:

⇒ Dribbling: Betona bollhanteringsförmåga genom att inkludera olika dribblingsövningar som uppmuntrar spelare att använda båda händerna effektivt.

⇒ Skjutning: Arbeta med grundläggande skjuttekniker, inklusive formskytte och olika skjutplatser på banan.

⇒ Passningar: Öva alla olika typer av passningar, som bröst- eller enhandspassningar, studspassningar och overheadpassningar, bakom de bakre passningarna. Använd båda händerna.

⇒ Försvar: Försvarsposition, rutschkana, fotarbete.

. Individuella färdighetsstationer:

⇒ Sätt upp stationer som fokuserar på specifika färdigheter: t.ex. layups, defensivt fotarbete, smidighet och studs. Roter spelare genom dessa stationer för att säkerställa att de fungerar med alla aspekter av spelet.

. Spelliknande scenarier:

⇒ Skapa småspel eller scrimmage-situationer som uppmuntrar spelare att fatta beslut på banan. Detta hjälper till att förbättra deras basket IQ och beslutsfattande förmåga.

. Balans- och koordinationsövningar:

⇒ Inkludera övningar som förbättrar spelarnas balans och koordination. Detta kan inkludera stegövningar, konövningar och andra agilityövningar.

. Konditionering:

⇒ Inkludera tränings- och konditionsövningar för att förbättra spelarnas uthållighet, snabbhet och övergripande konditionsnivåer.

. Roliga utmaningar:

⇒ Introducera roliga och konkurrenskraftiga utmaningar som involverar skyttetävlingar, dribblingstävlingar och andra färdighetsbaserade aktiviteter. Detta håller träningen engagerande och njutbar för unga spelare.

. Lär ut basketkoncept:

⇒ Diskutera grundläggande basketkoncept, som avstånd, lagarbete och banmedvetenhet. Hjälpt spelare att förstå vikten av rörelse utan att hamna i några uppsättningar.

. Uppmuntra kreativitet:

⇒ Tillåt spelare att uttrycka sig på planen. Uppmuntra kreativitet i deras rörelser och beslutsfattande, och främja en kärlek till spelet.

. Positiv förstärkning:

⇒ Ge positiv förstärkning och konstruktiv feedback. Uppmuntra en positiv och stödjande teammiljö.

. Scrimmage med begränsningar:

⇒ Genomför kontrollerade scrimmages med vissa restriktioner, som att begränsa antalet dribblingar eller att kräva att spelare använder specifika drag. Detta uppmuntrar spelare att tänka på fötterna och använda en mängd olika färdigheter.

Kom ihåg att justera svårighetsgraden baserat på spelarnas förmågor och gradvis avancera allt eftersom de utvecklar sina färdigheter. Målet är att skapa en väl avrundad grund som inkluderar olika aspekter av spelet samtidigt som man upprätthåller en trevlig och positiv inlärningsmiljö.

Åldersgrupp från 13-15 år

Att träna basketspelare 13, 14 och 15 år måste vara med fokus på individuell kompetensutveckling, utan att använda fasta spel, zonförsvar och onödig taktik. Det kräver ett förhållningssätt centrerat kring lärande, upprepning, individuell förbättring och ständiga mål att uppnå under säsongen.

Här är några riktlinjer:

- Grundläggande principer:

- ⇒ Dribbling: Fokusera på att förbättra bollkontrollen genom att lära ut olika dribblingstekniker och uppmuntra kreativitet.
- ⇒ Skjutning: Arbeta med skjutmekanik, med betoning på en bra uppföljning, frigöring och rörelse, inklusive skjutövningar från olika positioner.
- ⇒ Passering: Betona vikten av exakt, varierad passning och kraft/passeringshastighet.
- ⇒ Försvar: försvarsposition, snabbt fotarbete, laddningsposition, kommunikation och timing.

- Dynamiska övningar:

- ⇒ Agility och Speed: Introducera smidighet och hastighetsövningar för att utveckla koordination och snabbhet.
- ⇒ Reaktivitet: Använd övningar som förbättrar spelarnas förmåga att reagera snabbt på spelsituationer.

- En-mot-en-spel:

- ⇒ En-mot-en-spel: Organisera en-mot-en-spel för att främja individuellt försvar och anfall.
- ⇒ Isolering: Låt spelare utveckla sina färdigheter i en-mot-en-situationer utan alltför många hinder.

- Personliga utmaningar:

⇒ Individuella mål: Sätt personliga mål för varje spelare, uppmuntra dem att förbättra specifika färdigheter under säsongen.

⇒ Prestandarekord: Håll ett register över individuella framträdanden för att övervaka framstegen.

- Positivt förhållningssätt:

⇒ Konstruktiv feedback: Ge konstruktiv feedback, lyft fram positiva saker och ge förslag till förbättringar.

⇒ Inlärningsmiljö: Skapa en miljö där misstag ses som inlärningsmöjligheter.

- Lära ut lagspel:

⇒ Boltledning: Lär ut vikten av bollarledning och kommunikation på planen.

⇒ Enkla offensiva rörelser: Introducera grundläggande offensiva rörelser utan att alltför komplicera lagets taktik.

- Roliga träningspass:

⇒ Variation: Håll träningspassen varierade och roliga med engagerande övningar.

⇒ Vänskapstävlingar: Organisera vänskapstävlingar för att göra träningsupplevelsen mer engagerande.

- Utveckling av fysisk kondition:

⇒ Aerobic träning: Introducera aerobic övningar för att förbättra uthålligheten.

⇒ Styrka och flexibilitet: Inkludera styrke- och flexibilitetsövningar i träningen för att minska risken för skador.

- Utveckla 2v2, 3v3, 4v4 situation

2v2 basket:

. Avstånd och rörelse:

⇒ Håll goda avstånd.

⇒ Använd skärning

. Kommunikation:

⇒ Kommuniera effektivt.

. Försvar:

⇒ Fokusera på en-mot-en defensiva färdigheter.

3v3 basket:

. Teamkemi:

⇒ Förstå lagkamraters spelstil.

⇒ Kommunera och samordna.

. Bollrörelser:

⇒ Betona snabb bollrörelse.

. Avstånd och skärning:

⇒ Förbättra avstånd och skärning.

. Försvar:

⇒ Öva lagförsvar och byte.

4v4 basket:

. Övergångsbrott och försvar:

⇒ Fokusera på snabba övergångar.

. Kommunikation:

⇒ Förbättra kommunikationsförmågan.

SLUTSATS

Att anpassa träningen till spelarnas behov och kompetensnivå är avgörande.

Ett misstag att inte göra är att övervärdera spelarna, håll det enkelt om de inte kan uppnå de grundläggande färdigheterna (ex1: inget behov av att arbeta på skärmen när de inte kan dribbla perfekt med båda händerna), men också att inte undervärdera våra spelare, annonsen är kunna utmana dem under den tid vi spenderar på banan.

Varje team kan börja introducera P&R-situation endast när de har verktygen (grundläggande, färdigheter) för att utföra P&R på ett medvetet sätt och inte på ett spekulativt sätt.

Vi måste också komma ihåg att i den här åldern måste basketsporten som ska spelas vara positionslös, det betyder att vi måste arbeta runt med alla spelares färdigheter, oavsett storlek och fysisk förmåga, eftersom det är för tidigt att definiera tillväxten av ett barn i den åldern. Detta koncept måste tillämpas på alla åldersgrupper.

MG